



Offizielles Organ des Nordischen Skiclubs Thun

April 2024



Wichtige Daten

51. Hauptversammlung
Freitag, 14. Juni 2024

3. Rollski Double
Sa.-So. 7./8. September 2024



Ein herzliches **Dankeschön** an unsere **wertvollen Sponsoren!**

Self-fitness.ch ist
JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



Dein Fitnesspartner für die
kommende Langlaufsaison



ST
life in motion

self-fitness.ch

HEIMBERG | GWATT | THUN-ALLMENDINGEN | FRUTIGEN | INTERLAKEN | MÜNSINGEN

6 STANDORTE ★ 1 PREIS
**TOP
FITNESSPARK**
für CHF 390 pro Jahr

Tel. 033 437 20 20 | info@self-fitness.ch

Herausgeber

inFORMAT, das offizielle Organ des nordischen Skiklub Thun

Erscheinungsweise & Ausgabe

Zweimal jährlich (Oktober, April), jeweils gedruckt & digital unter www.nskthun.ch.

Ausgabe: April 2024, Auflage: 300 Exemplare

Druck

Jost Druck AG, Hilterfingen

Präsident

Lukas Bähler
Ulmenweg 15, 3604 Thun
079 210 87 25, praesident@nskthun.ch

Administration

Hansjürg Gerber
Höheweg 51A, 3626 Hünibach
033 335 54 30, finanzen@nskthun.ch

Redaktion

Ivan Schmid
Hardeggweg 2, 3612 Steffisburg
079 622 53 29, informat@nskthun.ch

Nächste Ausgabe

Mittwoch, 30. Oktober 2024
Redaktionsschluss: Mittwoch, 9. Oktober 2024

Titelbilder

Oben links: Gwen Gafner, Helvetia Nordic Trophy in Evolène.
Oben rechts: Severin Müller, 3. Rang Studenten WM 2024 Middle.
Unten links: Elea Rieder, Alpencup Goms.
Unten rechts: Markus Jenni, Finisher des 100. Vasaloppet.



**Liebe Mitglieder,
liebe Sponsoren,
liebe Freunde des Nordischen Skiklubs Thun,**



es freut mich ausserordentlich, Euch zur neuen Ausgabe des inFORMAT begrüßen zu dürfen. In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick zurück auf die vielfältige Langlaufsaison 2023/2024, die uns viele sportliche Höhepunkte beschert hat. Neben dem Ausblick auf das Sommerprogramm, spannenden Berichten und Interviews erwarten Euch auch Einblicke in die herausragenden Leistungen unserer Athletinnen und Athleten bei den Langlaufrennen.

Wir beginnen mit der Einladung zur 51. Hauptversammlung, ein wichtiger Anlass, um gemeinsam die Weichen für die Zukunft zu stellen. Im Klub-Update stellen wir Euch neue Gesichter vor und in unserer neuen Serie präsentieren wir in jeder Ausgabe ein Vorstandsmitglied, beginnend mit einem Interview mit Simone Kiener, dem Herz und der Seele unseres Klubs. Ein besonderer Dank gilt unseren Sponsoren, deren Unterstützung essenziell für unseren Erfolg ist. Diese Ausgabe enthält eine detaillierte Übersicht über jede einzelne Partnerschaft.

Herausragende sportliche Leistungen unserer Athletinnen und Athleten werden hervorgehoben: Carla Wohler erreichte an der Schweizermeisterschaft in Klosters einen sensationellen 3. Platz, ihre Schwester Gianna lief auf den 6. Platz. Die erst 15-jährige Elea Rieder hatte ihre beste Biathlon-Saison aller Zeiten und erreichte mehrere Podestplätze, darunter einen Tagessieg in Notschrei, Deutschland.

Severin Müller errang den 3. Platz bei der Ski-OL Studenten-Weltmeisterschaft 2024 in der Mitteldistanz, sowie die Silbermedaille in der Sprintstaffel.

Neben Top-100 Platzierungen beim Engadiner Skimarathon durch Carla Wohler (4.), Gianna Wohler (14.), Jens Urfer (59.) und David Zysset (97.) gab es zahlreiche weitere herausragende Ergebnisse unserer Nachwuchs, Elite und Masters Läuferinnen und Läufer bei Rennen im In- und Ausland.

Besonders erwähnen möchte ich unser Mitglied Paul Graber, der beim Engadiner Skimarathon in den erlauchten Kreis der Giubiliars für 40 Teilnahmen, aufgenommen wurde. Seit diesem Jahr trägt er bei seiner 41. Teilnahme (in 2:31.48,0, 2. Rang), sogar eine goldene Startnummer mit Lorbeerkränze!



Lasst uns mit dieser Ausgabe gemeinsam die Erfolge feiern und uns auf eine vielversprechende Saison 2024/2025 freuen, die unsere Gemeinschaft weiter stärkt und zusammenführt.

Herzlichst, Ivan Schmid, Redaktor

Die **ORTHOMOTION City Klinik Thun** ist JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



Ihr Medical Partner

Marktgasse 17 | 3600 Thun

Telefon 033 533 80 -90 (Praxis)
033 533 80 -99 (Physio)
E-Mail info@orthomotion.ch
Web www.orthomotion.ch

Die ORTHOMOTION City Klinik Thun ist neu Medical Partner des NSK Thun.

Die Fachärzte und Physiotherapeuten sind ausgebildet auf Gelenk-, Muskel- und Sehnenprobleme sowie zudem spezialisiert auf eine jeweilige Gelenkregion. Die ganzheitliche Arbeit bei Problemen am muskuloskelettalen Bewegungsapparat beinhaltet die konservative, operative sowie rehabilitative Therapie.

Seit November 2019 steht den NSK Mitgliedern ein medizinischer Support bei Verletzungen oder orthopädischen Beschwerden durch die ORTHOMOTION CITY KLINIK THUN kostenlos zur Verfügung.

Der Support beinhaltet folgende Leistungen:

- Befundaufnahme und Triage durch Simone Kiener, Physiotherapeutin
- Falls indiziert: Einbezug von Dr. med. Uli Haupt, Facharzt Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates sowie Sportmedizin
- Falls indiziert: 1. Behandlung mit anschliessendem Wiederbefund

Termine können von NSK-Mitgliedern unter der Nummer 033 533 80 99 vereinbart werden.

Weiter Informationen über ORTHOMOTION CITY KLINIK THUN können der Homepage www.orthomotion.ch entnommen werden.

Ihre NSK-Ansprechpartnerin:



Simone Kiener



ORTHOMOTION
CITY KLINIK THUN



Inhaltsverzeichnis

NSK THUN NEWS	Seite
Einladung zur 51. Hauptversammlung	7
Klub-Update	9
NSK Thun Sponsoren- und Inserateübersicht	11
Jahresbericht des Präsidenten Lukas Bähler	13
What's On – Trainingsbetrieb, Agenda und Rollski Double	15
Klubbekleidung & Abstimmung über Börsenabend	17
Jahresrückblick vom Sportchef Martin Schuppisser	19
Protokoll der Jubiläums-Hauptversammlung 2023	21
Ergebnisse der Saison 2023/2024	25
Cross-Country-Events Kandersteg: Rückblick und Vorschau für 2025	29
JUGEND ORGANISATION (JO)	
JO Corner	31
Rückblick Wintersaison 2023/24	33
JO: Neues Feuer im NSK-Nachwuchs	35
NSK MENSCHEN & ERLEBNISSE	
Interview mit Simone Kiener – Herz und Seele des NSK Thun	37
Zwischen Tradition und Triumph: Markus Jenni beim 100. Vasaloppet	39
Klubmeister Interview: Severin Müller über Disziplin, Erfolg und die Leidenschaft für Ski-OL	43
Äkäslompolo – Levi – Äkäslompolo: 100 km Durchquerung Finnisch Lapplands – von Lukas Bähler	46



WhatsApp Klub-Chat

Für den spontanen Austausch, insbesondere zwischen Erwachsenen, zu gemeinsamen Trainings, Teilnahme an Wettkämpfen, Schneeberichten und Loipenzuständen, Aktionen, Neuigkeiten, Informationen, Resultaten, Materialverkäufen wird über die App «WhatsApp» ein Klub-Chat geführt. Teilnahmeberechtigt ist jedes Klubmitglied. Für die Aufnahme im Klub-Chat sende eine Nachricht mit Name und Mobiltelefonnummer an chat@nskthun.ch.

Veröffentlichung von Fotos

Während Aktivitäten machen Mitglieder Fotos, um Erlebnisse festzuhalten und zu teilen. Diese werden auf der Webseite, Social-Media-Plattformen und im inFORMAT veröffentlicht. Der Klub achtet auf das Recht am eigenen Bild und verlangt keine explizite Zustimmung, aber Mitglieder können dem Vorstand (vorstand@nskthun.ch) eine Nicht-Veröffentlichung mitteilen. Besten Dank für die Kenntnisnahme.

Die **ORTHOMOTION City Klinik Thun** ist JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



Kompetenz für jedes Gelenk.

Ihre Vorteile

ORTHOMOTION vereint für Sie eine spezialisierte ärztliche Betreuung bei Gelenkproblemen mit einem hochmodernen medizinischen **Physiotherapie- und Trainingszentrum**.

- Betreuung durch spezialisierte **Fachleute/ Physiotherapeuten**
- **Regel Austausch** zwischen Ärzten und Physiotherapeuten
- Profitieren Sie von **gezielten Behandlungsmassnahmen**
- Nach Behandlungsabschluss haben Sie die Möglichkeit, Ihr **individuell für Sie erstelltes Trainingsprogramm** im Rahmen eines Trainings-Abonnements fortzusetzen und sich jederzeit wieder an uns wenden zu können



Dr. med. Christiane
Lechner



Dr. med.
Andreas Fischer



Dr. med.
Ulrich Haupt



Dr. med.
Haris Vasiliadis



Dr. med.
Alexandra Hildebrandt

Bleiben Sie gesund mit ORTHOMOTION

51. Hauptversammlung vom 14. Juni 2024

Geschätzte Klubmitglieder

An der Hauptversammlung wird das alte Klubjahr abgeschlossen und das neue eingeläutet. Dazu sind alle Klubmitglieder inkl. der JO herzlich eingeladen. Nebst den protokollarischen Traktanden ist mit einem Essen für das leibliche Wohl gesorgt, sodass auch das gemütliche Beisammensein nicht zu kurz kommen wird.

Wir freuen uns auf euch!

Jetzt
anmelden!

- ★ **Datum & Uhrzeit:** Freitag, 14. Juni 2024, Beginn 18.30 Uhr
- ★ **Ort:** Saal, Restaurant Kreuz, Allmendingen
- ★ **An- oder Abmeldung:** Obligatorisch, bis Sonntag, 9. Juni 2024 online über das Formular unter <https://www.nskthun.ch/klub#HV>
- ★ **Kosten:** Das Abendessen wird durch den Klub übernommen. Alkoholische Getränke gehen zulasten des Konsumenten.
- ★ **Abendessen:** im Anschluss an die Versammlung – Salat & reichhaltiges Pasta Buffet; Spaghetti & Penne mit Bolognaise-, Carbonara-, Tomaten- und Pesto-Sauce, Reibkäse



Traktanden:

1. Protokoll der 50. Hauptversammlung vom 16. Juni 2023
2. Jahresberichte
3. Jahresrechnung 2023/2024 & Revisorenbericht
4. Budget 2024/2025
5. Ehrungen
6. Wahlen
 1. Vorstand
 2. Rechnungsrevisoren
7. Anträge der Mitglieder: Diese sind bis 7 Tage vor der Hauptversammlung dem Präsidenten anzumelden
8. Verschiedenes

Der Vorstand

Die Baumpflege Dietrich ist JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



Baumpflege Dietrich GmbH

... führt alle Facharbeiten rund um Bäume aus, von der Beratung über die Pflanzung und Pflege bis zur Fällung und zum Erhalt von Naturdenkmälern.

Beratungen | Kontrollen | Gutachten
Expertisen | Pflegekonzepte | Baum-
pflanzungen | Kronenschnitte
Kronensicherungen | Baumschutz
Bodenverbesserungen | Spezial-
fällungen | Ausfräsungen von
Wurzelstöcken | Schulungen | Kurse



Chrützweg 9, 3707 Därligen
www.baumpflege-dietrich.ch
info@baumpflege-dietrich.ch

Mobile 079 676 28 63
Tel. 033 822 84 81
Fax 033 822 84 88



Mitgliedermutationen

Wir freuen uns, die folgenden neuen Mitglieder in unserem Verein begrüssen zu dürfen:

Eintritte

- Fähr Eva und René, Oberhofen
- Moiseev Timofei, Thun
- Indermühle Lorenz, Thun
- Kempf Patrick, Bern
- Briker Bruno, Kyburg-Buchegg
- Luginbühl Eddy, Michel und Jasmin, Thierachern

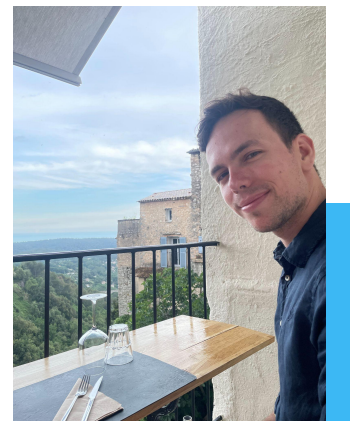
Austritte

- Hänni Erich, Steffisburg
- Jordi Riina, Heiligenschwendi
- Ryser Andreas, Steffisburg

Kurzvorstellung von Patrick Kempf

Mein Name ist Patrick Kempf, ich bin 34 Jahre alt, aus Innsbruck, seit 2016 bin ich beruflich in der Schweiz und wohne seitdem in Bern, seit 2023 bin ich als Arzt am Spital Thun tätig. Langlauf betreibe ich seit 2017, die ersten Jahre als reiner Ausgleichssport, seit ein paar Jahren etwas ambitionierter mit Teilnahme am Engadiner und hoffentlich bald am Vasalauf.

Weitere Hobbys: Rudern (Rowing Club Bern), Ski Alpin, Rennvelo.



Was hat dich dazu bewegt, Mitglied beim NSK Thun zu werden?

Ich habe zum Spass beim Regenerationsbier nach einem Training am Gurnigel letzte Saison einen Langlaufverein gesucht und bin auf den NSK Thun gestossen. Der NSK Thun gibt mir hoffentlich die Gelegenheit, noch besser Anschluss an meinem Arbeitsort in Thun zu finden.

Welche Erwartungen hast du bezüglich deiner Klub Mitgliedschaft?

Schöne gemeinsame Stunden auf den Langlaufski.

Kurzvorstellung von Timofei Moiseev

Mein Name ist Tim, und ich wohne seit knapp einem Jahr in Thun. Langlaufski, insbesondere Marathons, sind meine grosse Leidenschaft. Nebenbei geniesse ich auch das Angeln, Pilzesammeln und vor allem gesellige Stunden mit netten Menschen. Zurzeit suche ich aktiv nach einem Job und verbessere mein Deutsch sowie mein Italienisch. Ich hoffe, bald eine passende Stelle zu finden.

Was hat dich dazu bewegt, Mitglied beim NSK Thun zu werden? Nach meinem Umzug nach Thun war ich sofort auf der Suche nach Langlaufbegeisterten, um mehr über die lokalen Loipen und Trainingsmöglichkeiten zu erfahren. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich so warmherzig in den Club aufgenommen wurde. Noch immer lerne ich von euch, was das Leben in der Schweiz ausmacht, und teile gerne mein Wissen über Langlaufmarathons.

Was erhoffe ich mir vom Club? Mein Motto lautet: Erst geben, dann nehmen. Ich schätze es sehr, Teil einer Gemeinschaft zu sein, für die Langlaufen mehr als nur Sport ist. Ich freue mich darauf, meine Energie mit euch zu teilen, unabhängig davon, ob ich etwas zurückbekomme. Ich bin gespannt auf viele gemeinsame Rennen in der Zukunft. Sportliche Grösse, Tim



Die Jost Druck AG ist
JO-Gold-Member Sponsor des NSK Thun



Was macht
eine **Druckerei**
im digitalen
Zeitalter?



Finde es heraus

jostdruck

Stationsstrasse 5
3626 Hünibach | Thun

033 244 80 80
info@jostdruckag.ch

www.jostdruckag.ch

Sponsoren & Inserenten-Übersicht



JO-Gold-Member

- Self-Fitness, Thun, www.self-fitness.ch
- Orthomotion City Klinik Thun, www.orthomotion.ch
- Baumpflege Dietrich, Därligen, www.baumpflege-dietrich.ch
- Jost Druck, Hünibach, www.jostdruckag.ch



JO-Silber-Member

- AEK BANK 1826, Thun, www.aekbank.ch
- Ergo-sport, Thun, www.ergo-sport.ch
- Zellweger Architekten, Thun, www.za-ag.ch
- Markus Baumgartner, baumgartner-coach.me
- 3S Swiss Solar Solutions AG, Thun, www.3s-solar.swiss

Inserenten

- | | |
|---------------------------------|---|
| ▪ Niesenbahn AG | ▪ die Mobiliar, Generalagentur Thun, Julian von Känel |
| ▪ Coop Region Bern | ▪ Probst Optik |
| ▪ Payrex AG | ▪ Sanitas Trösch AG |
| ▪ Grossen Sport | ▪ Amstutz Sport |
| ▪ Hotel Des Alpes, Kandersteg | ▪ Daniel Schärz, der Schlafspezialist |
| ▪ Thomas Brügger Sattlerei | ▪ Central Apotheke Thun AG |
| ▪ Knecht AG Naturnahe Gärten | ▪ Langlauf Schule Edelweiss |
| ▪ Oetterli & Kiener, Zahnärzte | ▪ Bürgin Immobilien |
| ▪ Restaurant Kreuz Allmendingen | ▪ Wenger Fenster AG |
| ▪ Schmid AG Küchenbau | ▪ Widi Garage AG |

Aufruf an alle Mitglieder, Gönner und Freunde des NSK

Der Vorstand bittet alle Mitglieder, Gönner und Freunde, unsere geschätzten Sponsoren zu berücksichtigen und sich als NSK'ler erkennen zu geben. Herzlichen Dank.



Wir bedanken uns herzlich bei allen Sponsoren und Inserenten für das entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung während der kommenden Saison.

Jahresbericht des Präsidenten Lukas Bähler

Schon wieder ist ein Klubjahr vorbei. Zum Abschluss des letzten oder Start des neuen, je nach Perspektive, ging's hoch hinaus. Auf dem Niesen konnten wir zusammen das 50 Jahre-Jubiläum unseres Klubs feiern. Eine stattliche Anzahl Aktive versammelte sich bereits nachmittags bei der Talstation und stieg zu Fuss, und die meisten zusätzlich mit Stöcken ausgerüstet, die steile Bergflanke hinauf. Oben auf der markanten «Schweizer Pyramide» wurden alle Teilnehmende von Niesenbahn-Geschäftsführer Urs Wohler willkommen geheissen.



Nach der protokollarischen Hauptversammlung wurden wir vom Niesenteam mit einem Gaumenschmaus à Discretion verwöhnt, ehe uns die **Kluburgesteine Melchior Buchs und Walter Tschumi** auf eine Reise in die Klub-Chronik mitnahmen. Abgerundet wurde der Tag mit einem farbig inszenierten Sonnenuntergang wie aus dem Bilderbuch.



Der Sport stand dann am Wochenende des 26. und 27. August 2023 im Zentrum, bei der 2. Auflage des Rollski Doubles. Dieses wurde gar erstmalig zum Triple ausgebaut, indem auch ein Biathlon-Wettkampf integriert wurde.



Ab dem Sommer und bis an den Winter heran wurden auch wieder Rollskitrainings angeboten. Ebenso fand ein Herbstwochenende statt. Nach einem Rollskitraining ab Heimberg ging's nach der Mittagsverpflegung in einer geführten CrossFit-Lektion ans Eingemachte, respektive an die Hanteln, Rudergeräte, Ski-Ergometer, Medizinbällen und AirBikes. Zum Dessert wartete am Sonntag noch das Auslaufen auf das Niederhorn.

Für dieses Jahr wird evaluiert, ein verlängertes Wochenende im Goms auf die Beine zu stellen, um u. a. die neue Rollskibahn ausgiebig testen zu können. Dazu wird eine Online-Umfrage lanciert. Ich wünsche mir dazu ein breit abgestütztes Feedback. :-)

Weiter wurde für die Durchführung der Wettkämpfe im Sommer und Winter Start- und Zielbanner sowie Streckenmarkierungen beschafft. Zusammen mit bereits vorhandenem Klubmaterial wie Wachsbox, -tisch und -bock, Wettkampfpreisen, Spiel- und Mietmaterial wird dieses nun zentral in einem Lager aufbewahrt.

Im Winter fanden wiederum die Hallentrainings statt. Am Dienstag das Krafttraining in der Mucki-Bude Progymatte, am Donnerstag das Circuit-Training in der Turnhalle Schönau und am Freitag das Allround-Training in Hünibach.

Eingeläutet wurde der Winter einmal mehr mit dem Einkaufstag bei Grossen Sport und kurz darauf mit dem Nordic Weekend im Goms. Leider reichte der Schnee nicht, um bereits ab Oberwald laufen zu können, aber die Kunstschnelloipe in Ulrichen ist ein sicherer Wert und ermöglichte wieder einen frühen Schneekontakt.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Jahresbericht des Präsidenten

Zweiter Teil

Auch diesen Winter war es für viele Rennveranstalter bedauerlicherweise wieder schwierig, ihr Programm plangemäss durchführen zu können. Die unsichere Schneesituation verlangte Flexibilität oder führte zu Absagen. Das Klubrennen konnte zwar stattfinden, jedoch an ungewohnter Lage auf dem Jaunpass. Der Kurs war selektiv, aber für Zuschauende interessant, weil die Läufer nach jeder Schlaufe wieder in der Nähe von Start und Ziel vorbeikamen. Mit 29 Startern und Finishern lag die Teilnehmerzahl im Schnitt der letzten Jahre. Die Cross County Events in Kandersteg konnten nur dank der neuen Kunstschnelloipe «Lötschberg» und mit Umstellungen stattfinden, so aber alle drei Rennen durchführen. Der Erizer schlussendlich musste bedauerlicherweise ganz abgesagt werden.

Den Jahresrückblick abschliessen möchte ich aber mit einem positiven Erlebnis und das war der Langlauf Weltcup im Januar im Goms. Dort konnte an drei Wettkampftagen die Spitze der Langlaufszene beobachtet werden. Ja mehr. Man konnte mit den Cracks auf Tuchfühlung gehen. Am Sprintsamstag fand die Qualifikation am Nachmittag und die Heats erst am Abend statt. Das bot nicht nur uns die Gelegenheit, selbst noch langlaufen zu gehen. Auf den Loipen im Oberwallis tummelten sich auch viele Weltcupläufer.

So schmuggelten wir uns unter anderem in den Windschatten der Schweden. Der hügelige Parcours in Ulrichen bot tollen Langlaufsport, erfolgreiche Einheimische und vor allem eine Riesenstimmung in der Naturarena. Das führte wohl bei so manchem Anwesenden zu einem Kribbeln oder Hühnerhautmoment.

Abschliessend ist es mir ein Anliegen, allen helfenden Händen und mitdenkenden und mitlenkenden Klubgenossen ein grosses Dankeschön auszusprechen. Weder als Präsident noch als Vorstandsmitglied ist man ohne ausreichende Unterstützung in der Lage, eine abwechslungsreiche und ansprechende Klubagenda zu gestalten. Ich schliesse daher einfach mit einem MERCI.

Lukas Bähler, Präsident

Teile deine Erfolgsgeschichten mit uns!

Hast du besondere Erlebnisse zu teilen? Einen Wettkampf bestritten, eine neue Bestzeit erzielt oder eine andere inspirierende Geschichte? Kontaktiere Ivan Schmid per WhatsApp unter 0796225329.

Wir würden gerne darüber in den sozialen Medien des NSK berichten. Wir freuen uns auf deine Storys.



Trainingsimpressionen



Die Zellweger Architekten AG ist
JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



ZELLWEGER

ARCHITEKTEN AG

**Ideenreiche, realistische und kostenoptimierte
Lösungen für komplexe Bauaufgaben.**

Länggasse 4 · 3600 Thun · 033 334 40 10 · info@za-ag.ch · www.za-ag.ch

What's On



Trainingsbetrieb

Tag	Training / Ort	Datum / Zeit	Leitung
Mo./Di.	JO-Sommertraining gemäss Spond-App oder WhatsApp	Termin offen von 18.30 bis 20.00 Uhr	Leiterteam
Sa.	JO-Sommertraining gemäss Spond-App oder WhatsApp	Termin offen bis Start Schneetraining	Leiterteam

Für die Richtigkeit gelten die Angaben in der Spond App sowie die Ausschreibungen der Wettkampf-Veranstalter!



Agenda

•	Fr. 14.06.24	HV, NSK Thun, Restaurant Kreuz Allmendingen
•	Sa.+So. 07./08.09.24	3. Rollski Double Rennveranstaltung, Thun und Steffisburg
•	Mo. 14.10.2024	1. JO-Hallentraining, Turnhalle Lerchenfeld
•	Di. 15.10.2024	1. Krafttraining, Turnhalle Progymatte
•	Do. 17.10.2024	1. Circuit-Training, Turnhalle Schöna
•	Fr. 18.10.2024	1. Allround-Training Erwachsene, Turnhalle Hünibach
•	Termin offen	1. JO Sommer- und Herbst-Training
•	Termin offen	Herbstweekend
•	Termin offen	7. Materialbörse

3. ROLLSKI DOUBLE

Während der Winter sich schon lange verabschiedet hat, hat auch das Rollski Double allmählich an Konkretheit gewonnen. Dennoch steht zum Redaktionsschluss des Informat die offizielle Ankündigung noch aus. Daher ein Blick in die Werkstatt ...

Wir werden den **Namen Rollski Double beibehalten**. Das Wort «Triple» könnte Verwirrung stiften und ansonsten müssten wir vielleicht bald einmal von einem «Quadrupel» sprechen. Beim Biathlon halten wir am gleichen Rahmen wie im letzten Jahr fest, werden aber **neu einen Fun-Biathlon** mit Lasergewehren für Kinder und Erwachsene integrieren. Der Rollskiwettkampf am Samstag auf der Panzerpiste und das Bergrennen am Sonntag haben sich bestens bewährt.

Ändern wird sich jedoch das Datum. Vergangenes Jahr war das Datum nicht so optimal, wie zunächst gedacht. Zur gleichen Zeit fand der Thuner Stadtlau statt, was wir in diesem Jahr vermeiden möchten. Daher wird das Rollski Double am **7./8. September 2024** stattfinden. Und zur Erklärung, **warum «Double»**: Unser Event erstreckt sich über zwei Tage, sodass wir flexibel sind, falls in den kommenden Jahren weitere Sportarten hinzukommen. Alle weiteren Informationen werden zu einem späteren Zeitpunkt auf der Webseite veröffentlicht.

Seraina Mischol

Die AEK Bank ist JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



Rafael, Lernender AEK Bank

EASY!

Bist du zwischen 14 und 24 Jahre alt? Werde Teil von AEK YOUNGSTARS und profitiere von zahlreichen Benefits. Sichere dir jetzt deinen Willkommensgutschein für angesagte Onlineshops!

**WERDE JETZT
MEMBER***



*Voraussetzung für eine Mitgliedschaft bei AEK YOUNGSTARS ist ein Jugendkonto Free25 bei der AEK Bank. Eröffne eines, falls du nicht schon über eines verfügst.

Kleiderbestellung 2024

Weil für die Kleiderbestellung 2023 zu wenige Bestellungen eingegangen waren, nehmen wir 2024 erneut einen Anlauf. Ab Mitte August kann das Formular auf der Homepage heruntergeladen oder beim Sportchef angefordert werden.



Termin:

bis zum 29. September 2024



An:

Martin Schuppisser (sportchef@nskthun.ch)



Wie:

Für die Bestellung ist das Excel-Formular anzuhängen.

Börsenabend

Seit ein paar Jahren bietet der NSK Thun als Plattform für einen Verkauf, Kauf oder die Weitergabe von Langlaufmaterial nebst der Online-Börse auch einen Börsenabend an. Dieser stiess in letzter Zeit auf unterschiedlich starkes Interesse.

Interessierte für den Börsenabend sollen sich bis spätestens **31.08.2024** bei Martin Schuppisser (sportchef@nskthun.ch) melden. Wir werden anschliessend entscheiden, ob und wann der Börsenabend durchgeführt wird.

Online-Börse des NSK Thun: Deine Plattform für gebrauchte Sportartikel

Hast du gebrauchte Sportartikel, die noch in gutem Zustand sind, aber nicht mehr benötigt werden? Oder bist du auf der Suche nach qualitativem Gebrauchtmaterial? Die Lösung liegt nur einen Klick entfernt!

Wir freuen uns, euch die Sportartikel-Gebrauchtmaterialbörse des NSK Thun vorstellen zu dürfen. Ein Ort, an dem ihr eure Sportausrüstung verkaufen oder interessante Angebote entdecken könnt, ohne das Haus zu verlassen.

Nutze diese grossartige Gelegenheit, sowohl um Platz in deinem Schrank zu schaffen, als auch um nachhaltig und günstig an Sportartikel zu kommen.



Direktlink zur NSK Online-Börse

<https://www.nskthun.ch/miete-boerse/onlineboerse>

Baumgartner Coaching ist
JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



BC

BAUMGARTNER COACHING

<https://baumgartner-coach.me>

Klarheit - Perspektive - Mut
Tel. 079 751 10 62

Steht Ihr wachsendes KMU vor
organisatorischen Herausforderungen?
KMU-TO-GROW.COM

Jahresrückblick vom Sportchef

Wir starteten die Wintersaison bereits am **Wochenende des 23. und 24. Septembers**. Das Programm sah folgendermaßen aus: Am Samstagmorgen fand ein Rollski-Skating-Training statt und am Nachmittag eine **CrossFit-Lektion mit Joel Wenger** bei [CrossFit Triplex](#). Am Sonntagmorgen organisierten wir einen Stocklauf ab dem Niederhorn.

Bezüglich des **Börsenabends**, für den die Umfrage bis Ende August offen war, erhielten wir leider nicht genügend Anmeldungen. Von den 10 Rückmeldungen zeigten sich eine Person desinteressiert, eine suchte Juniorenkleider und acht hatten Erwachsenenmaterial anzubieten. Aufgrund dieser Situation entschieden wir uns, den 6. Börsenabend abzusagen.

Die **Hallentrainings** wurden nach den Herbstferien wie geplant aufgenommen, mit Ausnahme des JO-Trainings am Montag im Lerchenfeld, das diesen Winter aufgrund mangelnder Teilnahme nicht stattfand.

Die Langlaufsaison des NSK begann mit dem **traditionellen Nordic Weekend in Oberwald** vom 24. bis 26. November. Auch unsere JO startete am 2. Dezember in die Langlaufsaison 23/24. Ähnlich wie im letzten Jahr standen die Trainer erneut vor der Herausforderung, passende Trainingsorte aufgrund der Schneeverhältnisse zu finden.

Der **NSK-Einkaufstag** fand am **7.11.2023** wie in den vergangenen Jahren bei Grossen Sport in Kandersteg statt.

Traditionell wurde auch in dieser Saison eine Wachsbestellung angeboten. Welche wir ebenfalls über Grossen Sport beziehen durften.

Am **02.01.2024** führten wir das ebenfalls traditionelle **NSK-Klubrennen** durch. Wegen schlechten Schneeverhältnissen konnte das Klubrennen wie schon 2023 nicht in Kandersteg stattfinden. Nach Rücksprache im Vorstand entschieden wir uns das Klubrennen dieses Jahr in der Gastlosen Arena auf dem Jaunpass durchzuführen.



Die Wettkampfsaison startete am **03.01.2024 richtig, mit den Wettkämpfen des Cross-Country Events** in Kandersteg. Auch diese Rennen mussten teilweise wegen Schneemangel auf die Kunstschnelloipe beim Lötschbergportal verschoben werden. Es sollten aber nicht alle Veranstalter so viel Glück haben, dass die Rennen verschoben werden konnten.

Aus diesem Grund mussten wieder einige Rennen abgesagt werden. Darunter auch die BOSV-SSM Meisterschaften, welche im Eriz stattfinden sollte.

Am 27.01.2024 reisten einige NSKler zum **Langlaufworldcup im Goms**. Es fand an diesem Samstag der Sprint der Frauen und Männer in dem Freistil statt. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv. Dies wird sicher nicht das letzte Mal sein, dass der NSK Thun einen solchen Event besucht.



Der Nordic Day vom 03.02.2024 in Kandersteg fiel leider den schlechten Schneeverhältnissen zum Opfer.

Auf diversen Loipen im In- und Ausland wurde um Zeiten, Ränge, Punkte und Medaillen gekämpft.

Im Inland fand dies im Rahmen der Raiffeisen Trophy (BOSV-Cup) regional, an Volksläufen oder Helvetia Nordic Trophy national, sowie bei der Masters-Weltmeisterschaften in Vuokaati statt.

Ebenfalls startete unsere einzige **NSK-Biathletin Elea Rieder erfolgreich im Swiss Biathlon Cup**.

Eine Zusammenfassung der Resultate unserer Athletinnen und Athleten findet Ihr im Informat unter Ergebnisse der Saison 2023/24.

Martin Schuppisser, Sportchef

3S Swiss Solar Solutions AG ist JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



Winterstrom?

Wir machen's möglich!



Protokoll der 50. Hauptversammlung

der 50. Hauptversammlung vom 16. Juni 2023, 18.00 Uhr,
auf dem Niesen

Vorsitz: Lukas Bähler

Anwesend: 62 Mitglieder (einfaches Mehr: 32)

Entschuldigt: Christina Annen, Marcel Droz, Beatrice Gerber, Silvia Jordi, Elin Kiener, Lisa Kiener, Ralph Kienle, Klaus Gasser, Ignaz Kreuzer, Urs Kuonen, Martin Lüthi, Gil Messerli, Markus Messerli, Luca Müller, Monika Plüss, Elea Rieder, Roger Rieder, Thomas Roth, Ewald Schaffer, Carina Tschumi, Esther Tschumi-Brügger, Stephan Wälti, Thomas Wegmüller, Carla Wohler

Traktanden:

1. Protokoll 49. HV vom Juni 2022
2. Jahresberichte
 - 2.1. Präsident
 - 2.2. Sportchef
 - 2.3. Chefin Nachwuchs / J+S
3. Jahresrechnung 2022-2023 und Revisionsbericht
4. Budget 2023/2024
5. Ehrungen
6. Wahlen
 - 6.1. Vorstand
 - 6.2. Rechnungsrevisoren
7. Anträge von Mitgliedern
8. Verschiedenes

Urs Wohler, Geschäftsführer Niesenbahn AG, begrüsst die Anwesenden und heisst alle herzlich willkommen. Er erzählt aus dem 68. Geschäftsbericht aus dem Jahr 1973. Der NSK Thun ist in diesem Bericht namentlich erwähnt. Weiter hat er in der Geschichte des NSK Thun gestöbert und gibt einige Anekdoten preis.

Lukas Bähler begrüsst im Namen des Vorstands alle Anwesenden und bestimmt Christoph Thierstein als Stimmzähler. Er bedankt sich bei Thomas Längin für die Organisation des Anlasses. Änderungen oder Ergänzungen der Traktandenliste werden nicht verlangt. Die Hauptversammlung findet zum ersten Mal auf dem Niesen statt. Aufgrund des Jubiläumsanlasses hat es dieses Jahr etwas mehr anwesende Teilnehmer.

1. Protokoll der HV vom 24. Juni 2022

Das Protokoll der letzten Hauptversammlung wurde im April-Informat abgedruckt. Es wird einstimmig genehmigt.

2. Jahresberichte

Alle Berichte erschienen ebenfalls im April-Informat: hier nochmals ein paar Highlights und Ergänzungen:

2.1 Präsident, Ressort Sportchef

- Der Präsident spielt in seinem und im Namen des Sportchefs ein Video ein

3. Genehmigung der Jahresrechnung 2022/2023

Kassier Hansjürg Gerber erläutert die Zahlen der Bilanz und Erfolgsrechnung 2022/2023. Die Rechnung schliesst mit einem Gewinn von Fr. 1'390.86 (Vorjahr Fr. 2'348.18) ab.

Die Revisoren Fernand Portenier und Peter Graf haben die Rechnung am 13. Juni 2023 geprüft und als sauber geführt und korrekt befunden. Die Revisoren beantragen, die Rechnung 2022/2023 zu genehmigen und dem Vorstand Décharge zu erteilen. Die Anwesenden genehmigen dies einstimmig.

4. Budget 2023/2024

Hansjürg Gerber erläutert die Zahlen des Budgets 2023/2024. Es bewegt sich in ähnlichem Rahmen wie in den vergangenen Jahren. Budgetiert ist ein Gewinn von CHF 100.-. Das Budget wird einstimmig angenommen.

5. Ehrungen

Seraina Mischol ehrt die erfolgreichen Sportler:

- Elea Rieder; SM Challenger, W15: 3. Rang (Fr. 50.-)
- Elin Kiener; Gesamtwertung Raiffeisentrophy 2023, U16 Mädchen: 1. Rang (Fr. 50.-)
- Elin Neuenschwander; Ski-OL Junioren-WM in Lettland, Staffel U23: 3. Rang (Fr. 100.-)
- Carla Wohler; Gesamtwertung Raiffeisentrophy 2023, Kat. Frauen: 1. Rang (Fr. 50.-)
- Andri Jordi; Ski-OL EM Lettland, Staffel: 2. Rang (Fr. 100.-)
- Ivan Schmid; World Cup 2023 Seefeld, Masters: 2. Rang, Staffel, Kat M06 (Fr. 100.-)
- Hansjürg Gerber; Gesamtwertung Raiffeisen Trophy 2023: 1. Rang Kat. Herren Masters II (Fr. 100.-) und World Cup 2023 Seefeld, Masters: 1. Rang, Staffel M06 (Fr. 100.-)
- Paul Graber; World Cup 2023 Seefeld, Masters: 3. Rang, Master10 10 km frei (Fr. 100.-); 1. Rang, Staffel M10 (Fr. 100.-) und Gesamtwertung Swiss Loppet 2023: 1. Rang Kat B10 (Fr. 50.-)

Martin überreicht die Gutscheine

6. Wahlen

6.1 Vorstand

Der Vorstand stellt sich unverändert zur Wiederwahl. Abstimmung: Wollt ihr den Vorstand in dieser Zusammensetzung für ein weiteres Jahr wählen?

Der Vorstand wird in dieser Zusammensetzung einstimmig bestätigt.

Ergo Sport, Bernhard Senn ist
JO-Silber-Member Sponsor des NSK Thun



***Du hast dir ein Ziel gesetzt,
sei dies eine lange Tour,
ein Wettkampf oder gar
eine Expedition?***



**Du trainierst bereits regelmässig, möchtest
aber weiterkommen und dein Training optimieren?**

Gemeinsam strukturieren wir dein Training und setzen die richtigen Reize, damit du deine gesetzten Ziele erreichen kannst.

**Ich freue mich auf deine Kontaktnahme
unter 079 520 11 51 oder info@ergo-sport.ch**

**Bernhard Senn
Dipl. Physiotherapeut HF
Coach & Trainer FA**

ergo-sport  ***ch***

Fortsetzung: Protokoll der Hauptversammlung

6.2 Revisoren

Die Revisoren Peter Graf und Fernand Portenier werden ebenfalls einstimmig wiedergewählt.

7. Anträge von Mitgliedern

Es sind keine Anträge eingegangen.

8. Verschiedenes

Saisonausblick 2023/2024

- Seit 29. Mai jeweils Montag: Rollskitraining für JO/Erwachsene, ab Mitte August wird auch für jüngere JO-ler in einer separaten Gruppe ein Training angeboten, Anmeldungen und Informationen laufen über Spond
- Fr 07. Juli: Ende der Umfrage zum Börsenabend
- Sa/So 26./27. August 2023 Rollski Double/Triple, die Ausschreibung ist online, neu auch mit Biathlon. Das Organisationskomitee wird wiederum auf Helfereinsätze angewiesen sein.
- Sa/So 23./24. September Herbstweekend mit Rollski und Stocklauf, nähere Informationen folgen auf Webseite, Spond, Newsletter
- So 01. Oktober: Termin Kleiderbestellung, Informationen sind auf der Webseite aufgeschaltet. Martin Schuppisser, wird die Bestellung verarbeiten.
- Nach den Herbstferien: Montags JO Hallentraining Lerchenfeld, dienstags Krafttraining Progymatte, donnerstags Circuit-Training Schönauf, freitags Allround-Training Hünibach
- Ab Sa 21. Oktober JO Herbsttraining

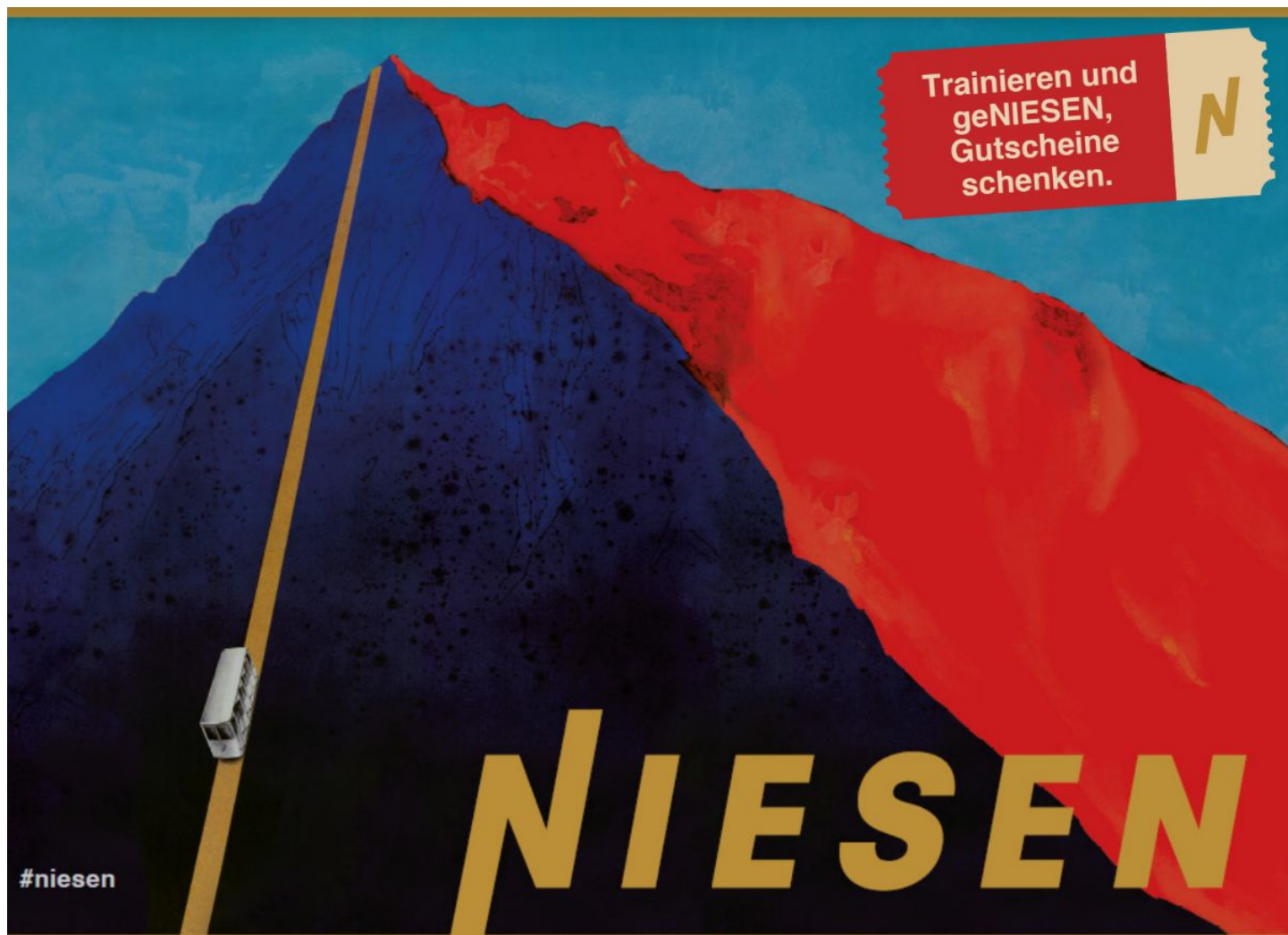
Um 19:05 Uhr schliesst Lukas Bähler die HV und leitet zum gemütlichen Buffet zum Thema «Ächt Schwyzerisch à discrétion: Ostschweiz» über, welches samt Mineralwasser vom Klub bezahlt wird. Übrige Getränke gehen zu Lasten der Mitglieder.

Melchior Buchs, Gründungs- und Ehrenmitglied und Walter Tschumi, Gründungs- und Freimitglied runden den Abend vor dem Dessert mit einem spannenden Rückblick aus der Gründungszeit ab.

Für das Protokoll:

Kiener Simone





Trainieren und
geNIESEN,
Gutscheine
schenken.

N

#niesen

NIESEN

Skis, Schnee,
Sonnenschein:
Geniessen Sie den Tag
in den Bergen.

Generalagentur Thun
Julian von Känel

Bernstrasse 7
3600 Thun
T 033 226 88 88
thun@mobiliar.ch

mobiliar.ch

die Mobiliar

Ergebnisse der Saison 2023/2024

Raiffeisen Trophy

An der regionalen Rennserie Raiffeisen Trophy (BOSV-Cup) standen unserer JO- und Erwachsenen Rennläufer im Einsatz. So resultierte für den Klub mit 42 Punkten **der gute 3. Rang in der Klubwertung**. Gewonnen wurde die Klubwertung vom SC Lenk mit 68 Punkten vor SC Kandersteg mit 49 Punkten.

Am 26.04.2024 wird in Wimmis der BOSV-Ausrüstertag durchgeführt mit anschliessender Preisverleihung der Raiffeisen Trophy 2023/24.

Folgende Rangierungen wurden durch unsere NSK-Läufer im Gesamtklassement erreicht:

- MU10: 4. Zoé Kalbermatten
- KU10: 1. Björn Joder, 3. Mischa Joder, 4. Louie Blaser
- KU12: 5. Eddy Luginbühl
- MU14: 3. Gwen Gafner, 10. Laia Fuhrer
- KU14: 13. Aeneas Kalbermatten
- MU16: 5. Elea Rieder
- KU16: 1. Gil Messerli, 5. Dario Schuppisser
- Frauen U20: 2. Elin Kiener
- Männer: 2. Hansjürg Gerber, 2. Ivan Schmid, 2. Jens Urfer, 2. René Walpen, 2. David Zysset

Helvetia Nordic Trophy

Im Rahmen der nationalen JO-Rennserie „Helvetia Nordic Trophy“ rangiert der NSK in der Gesamtwertung national auf dem 24. Platz von total 63 startenden Klubs. Folgende Rangierungen wurden an der HNT von unseren JO-Läufern erreicht:

- KU8: Mischa Joder 8.+10. (Realp HNT Final)
- MU10: Zoé Kalbermatten 17.+12. (Realp HNT Final)
- KU10: Björn Joder 14.+5. (Realp HNT Final)
- MU14: Gwen Gafner 24.(Evolène), 32.(Davos), 18.(Realp SM), 37. (Realp HNT Final)
- MU16: Elea Rieder 19.(Realp SM), 9. BOSV-Staffel (Realp SM), 26. Realp HNT Final) 30. Platz im Gesamtklassement.
- KU16: Gil Messerli 24.(Evolène), 15.(Davos), 16.(Realp SM), 6. BOSV-Staffel (RealpSM) 20. Platz im Gesamtklassement Dario Schuppisser 39.(Evolène), 30.(Davos), 43. Platz im Gesamtklassement

Herzliche Gratulation den aufgeführten Läufern, aber auch allen, die in der vergangenen Saison mit Startnummern unterwegs waren.

Wettkämpfe CCE-Kandersteg

Folgende Gesamtrangierungen wurden an der CCE-Kandersteg von unseren Läufern erreicht:

- MU10: 2. Zoe Kalbermatten
- KU10: 2. Louie Blaser, 3. Björn Joder
- KU12: 7. Eddy Luginbühl
- MU14: 1. Gwen Gafner, 8. Laia Fuhrer, 12. Selina Senn
- KU14: 5. Aeneas Kalbermatten
- MU16: 3. Elea Rieder
- KU14: 2. Gil Messerli, 4. Dario Schuppisser
- Frauen: 7. Elin Kiener, 8. Elin Neuenschwander, 13. Sarah Schmid
- Männer: 1. Jens Urfer, 4. David Zysset, 7. Timofei Moiseev, 10. Ursin Wohler, 11. Joel Messerli
- Männer Master: 1. Ivan Schmid, 5. Hansjürg Gerber, 21. Paul Graber, 24. Ueli Gerber

Masters World Cup 2024 Vuokatti

Folgende Rangierungen wurde an der Master World Cup von unseren Läufern erreicht:

- M04 5km C: 4. Ivan Schmid
- M04 5km F: 5. Ivan Schmid
- M08 5km F: 16. Hans Guggisberg
- M08 30km F: 14. Hans Guggisberg
- Staffel M04: 2. Schweiz mit Ivan Schmid

Swissloppet 2024

Folgende Gesamtrangierungen wurde in der Swissloppet von unseren Läufern erreicht:

- Herren Overall: 10. Jens Urfer, 18. Ivan Schmid, 52. René Walpen, 72. Hans Guggisberg, 72. Paul Graber

Schweizermeisterschaft 2024 Kloster

Folgende Rangierungen wurde in der Schweizermeisterschaft von unseren Läuferinnen erreicht:

- Frauen: 3. **Carla Wohler!**, 6. Gianna Wohler 10 Km Skating

Schweizermeisterschaft 2024 Realp

Folgende Rangierungen wurde in der Schweizermeisterschaft von unseren Läuferinnen und Läufern erreicht:

- Frauen Staffel: 14. Elin Kiener, Daria Kiener, Simone Kiener (BOSV/NSK Thun)
- Frauen U18/20 14km: 24. Elin Kiener
- Männer 49km: 37. Ursin Wohler

TATEN STATT WORTE NR. 236

TATENDRANG

KOMMT AUCH MAL INS SCHWITZEN.



Wir unterstützen jährlich rund 50 Sportanlässe für Jung und Alt. Damit leisten wir einen starken Beitrag für mehr Bewegung und Gesundheit in unserer Gesellschaft.

TATEN-STATT-WORTE.CH



Für mich und dich.

Ergebnisse der Saison 2023/2024 (Teil 2)

Biathlon

Folgende Rangierungen wurde im Swiss Biathlon Cup Elite und Schweizermeisterschaft von unserer Läuferin Elea Rieder erreicht:

Swiss Biathlon Cup Gesamtwertung

- Jugend 1W: **2. Rang!**

Swiss Biathlon Cup-Elite, Schweizermeisterschaft Goms

- Single-Mixed-Staffel: 18. Rang
- Jugend 1W Massenstart: 4. Rang
- Jugend 1W Sprint: **2. Rang!**

Das beste Rennen von Elea

- Im Januar in Notschrei/DE.
Siegerin über die Kategorie Jugend 1 + 2.

Weitere Resultate von Elea:

- Prèmanon: 7. Und 3. Platz.
- Alpencup Goms (international): 2-mal einen 4. Platz
- Notschrei: 1. Platz, 4. Platz
- Sclamischot: **1. Platz**, 2. Platz
- Realp: zweimal einen 4. Platz

Herzliche Gratulation den aufgeführten Läufern, aber auch allen, die in der vergangenen Saison mit Startnummern unterwegs waren.





Central Apotheke Thun AG

Markus & Janine Messerli

Bälliz 34 · 3600 Thun

Telefon 033 223 27 33

mail@centralapotheker-thun.ch

www.centralapotheker-thun.ch

payrexx®

Lassen Sie Ihre Kunden online bezahlen

Akzeptieren Sie Visa, Mastercard, TWINT, Postfinance, PayPal und über 200 weitere Zahlungsmittel online.

Mit den integrierten E-Commerce Tools von Payrexx besitzen Sie alles, um Produkte und Dienstleistungen auch ohne Online-Shop zu verkaufen.

**Kostenlos anmelden
und unverbindlich testen**

Mehr erfahren unter www.payrexx.com



VISA



TWINT

PostFinance+

PayPal

Cross-Country-Events Kandersteg: Rückblick und Vorschau für 2025

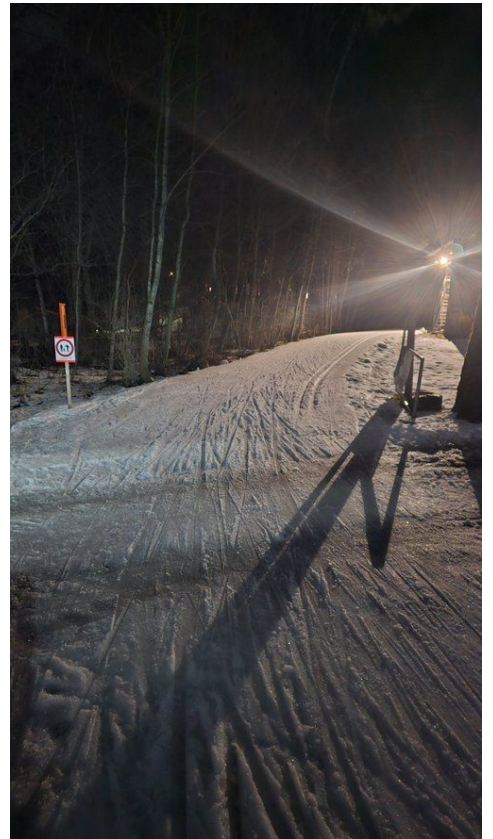
Leider ist der frühe Winter auch in diesem Jahr wieder dem Grün bis in mittlere Lagen gewichen. Im Gegensatz zum vergangenen Jahr konnten wir jedoch alle Rennen an den geplanten Terminen, wenn auch mit anderen Disziplinen durchführen. Dazu war aber wieder die Arbeit des Nordischen Zentrums vonnöten, sodass wir das erste und dritte Rennen auf der neuen Lötschbergloipe austragen konnten.

An dieser Stelle vielen Dank dem Nordischen Zentrum und der Flexibilität der Helfer!

Die Teilnehmerzahlen bewegten sich auch in diesem Jahr wiederum um die 80, wobei jeweils über 50 Jugendliche am Start waren. Zum ersten Mal in der Geschichte der Cross-Country Events hatten wir Rennen, wo in der Kategorie Damen mehr Läuferinnen gestartet sind als in der Kategorie Herren.

Bei den Erwachsenen konnte der NSK Thun in allen Kategorien den Gesamtsieger stellen. Bei den Damen lösen sich die Schwestern Wohler wie gewohnt ab und so war es in diesem Jahr Gianna, welche den Gesamtsieg davontragen konnte. Den Sieg bei den Herren holte sich Jens Urfer und bei den Masters gewann Ivan Schmid zum dritten Mal hintereinander.

Mit Zoé Kalbermatten (2. U10M), Louie Blaser (2. U10K), Björn Joder (3. U10K), Gwen Gafner (1. U14M), Elea Rieder (3. U16M), Gil Messerli (2. U16K) und Carla Wohler (2. Damen) erreichte der NSK noch weitere Podestplätze.



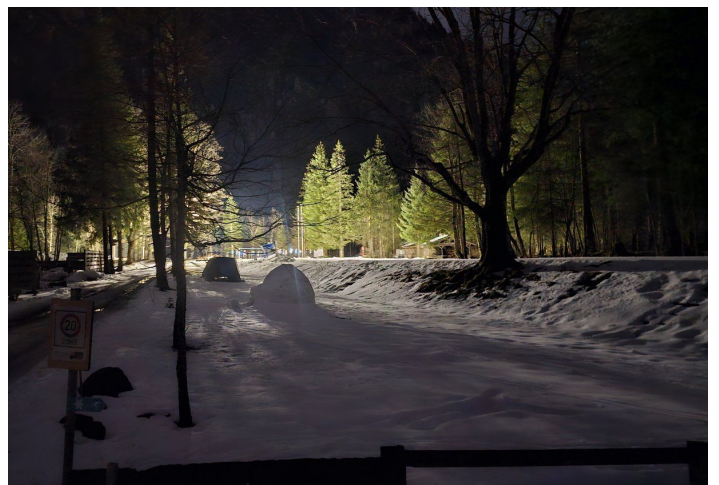
Ausblick 2025

An der Abschlusssitzung des OK haben wir die Termine der Saison 2025 festgelegt. Folgende Daten dürft ihr bereits in der Agenda vermerken:

- ★ Dienstag, 7. Januar 2025
- ★ Dienstag, 21. Januar 2025
- ★ Dienstag, 4. Februar 2025

Das genaue Programm wird im Oktober/November bekannt gegeben.

Markus Jenni

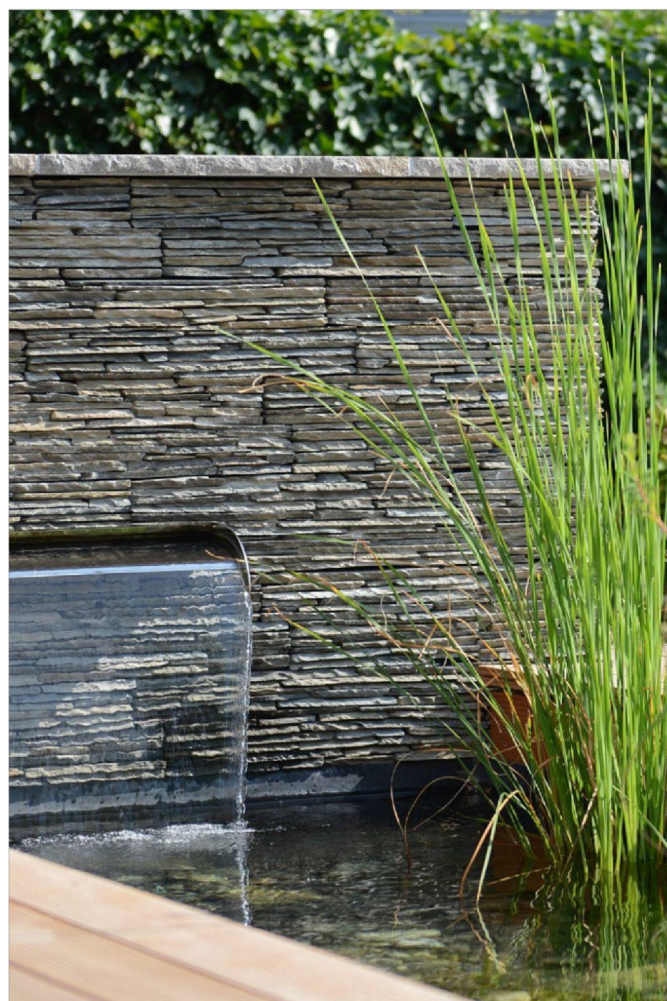




Der neue Stil für Ihr Bad

Sanitas Troesch AG | C. F. L. Lohnerstrasse 28 | 3645 Gwatt (Thun)
Tel. +41 33 334 59 59 | sanitastroesch.ch

Bad. Küche. Leben.



www.knechtgarten.ch
mail@knechtgarten.ch
033 453 10 20

J+S Coach Corner

Steht eine Weiterbildung an?

Wie wäre es mit einer Fortbildung im Bereich Kindersport? Als bestehender J+S Leiter/in kannst du an einem zweitägigen Kurs teilnehmen und direkt die Qualifikation als Leiter/in für Kindersport erwerben.

Das bringt nicht nur mir als Coach bei der Abrechnung von J+S Geldern Vorteile, sondern erweitert auch dein Repertoire um wertvolle Erfahrungen. 😊

Weitere Kurse im Bereich Physis Foundation, Rollski-Modul oder OFF Snow Kinder- und Jugendsport finden in Spiez statt – jeweils zwei Tage im Juni oder September.

Ich würde mich freuen, dich für einen dieser Kurse anzumelden!

J & S Coach, Roger Rieder, +41 79 640 40 34



Aufruf für Hallentraining im Lerchenfeld für die Saison 2024/25

Wie bei den Hallentrainings im Bericht des Sportchefs erwähnt, haben wir in der letzten Saison die Turnhalle am Montagabend im Lerchenfeld nicht genutzt.

Deswegen haben wir im NSK Thun Handlungsbedarf für die kommende Saison. Erste Priorität ist, dass die JO-ler in der kommenden Saison die Turnhalle wieder in gewohnter Weise nutzen. Dies bedeutet, dass wir wieder genügend aus der JO zum Montagabend Training begeistern können. Sollte dies nicht möglich sein, müssen wir uns überlegen, die Turnhalle für den NSK Thun anders zu nutzen.

Dies kann bedeuten, dass wir in der Halle etwa Fussball, Volleyball, Badminton oder etwas anderes durchführen könnten. Solltet Ihr andere Ideen haben, wie wir die Halle nutzen können, dann meldet euch doch bei Martin Schuppisser (sportchef@nskthun.ch).

Würden wir auch eine andere Nutzung durch den NSK Thun nicht hinbekommen, müssen wir uns überlegen, die Turnhalle im Lerchenfeld für einen anderen Verein freizugeben.

Martin Schuppisser

Kurzvorstellung von Neumitglied Eddy Luginbühl



Ich bin Eddy 10 Jahre (2013) alt, wohne in Thierachern und gehe in die 5. Klasse. Ich habe durch das Skispringen bei der nordischen Kombination mit dem Langlaufen im Winter und dem Rollski Training im Sommer begonnen.

Das Skispringen besuche ich nicht mehr, dafür umso intensiver das Langlauf Training im Winter, welches mir sehr viel Freude bereitet.

Die Trainings sind sehr abwechslungsreich, intensiv und machen Spass. Im Sommer fahre ich neben dem Rollski Training hauptsächlich BMX.

Gruss Eddy



**SPORT
AMSTUTZ
THUN**

**FÜR JEDE
STUTZ**

Freiestrasse 1 | CH-3604 Thun | Tel. 033 336 88 77
info@sport-amstutz.ch | www.sport-amstutz.ch



**WIDI GARAGE
FRUTIGEN**



Tel. 033 671 10 53 \ info@widi-garage.ch \ www.widi-garage.ch

J0: Rückblick Wintersaison 2023/24

Strukturell lief dieser Winter bei unserer J0 weitgehend unverändert, wir haben wie gehabt die Mittwochtrainings zusammen mit dem Schulsport, sowie das Samstagtraining klubintern durchgeführt und es war an den Wettkämpfen stets für die Betreuung der Teilnehmenden gesorgt gewesen. Die Teilnahme an den Trainings war rege, gegenüber den vergangenen Jahren aber eher rückläufig.

Personell hatten wir insbesondere bei der Wettkampfbetreuung eine Veränderung. **Simone Kiener** hat die Aufgabe der Wettkampfbetreuung in den vergangenen Jahren bis zur Saison 2022/23 sehr engagiert wahrgenommen, dafür möchte ich ihr im Namen des NSK-Thuns ein **herzliches Dankeschön** aussprechen. Diese Saison lag die Wettkampfbetreuung vorübergehend bei **Janine Messerli**, was sie super gemanagt hat.

Für die **Mittwochtrainings** war **Anja Kalbermatten** und **Bernhard Senn** und für die **Samstagtrainings** **Thomas Gut** zuständig.

Die grössten Herausforderungen waren, der oft mangelnde Schnee, weshalb auch einzelne Trainings abgesagt werden mussten, sowie die Suche nach LeiterInnen, welche die Trainings durchführen konnten, was ein grosser Aufwand für die Verantwortlichen bedeutete. Wenn die genannten Punkte ausser Acht gelassen werden, können wir auf eine gelungene Saison mit begeisterten Kiddies und engagierten Leiterinnen und Leiter zurückschauen.

Gemeinsam haben wir spielerisch unseren grossartigen Sport erlebt, gelehrt und erlernt, was zugleich Freude und viel Potenzial verspricht.

Unsere Aufgabe ist es, den Kiddies einen Rahmen zu schaffen, in welchem sie sich körperlich bewegen und sich im Sport erleben können. Womit wir einen Betrag zu deren späteren körperlichen Vitalität leisten und ihnen eine vielseitige Bewegungs-Kompetenz für eine sportliche Laufbahn mitgeben.

Rund um die BOSV-AthletInnen (siehe Fakten-Box) haben wir weitere wettkampfbegeisterte Kiddies und Jugendliche, welche an den CCE's, der Raiffeisen Trophy, an der Helvetia Trophy sowie an anderen Regional- und Volksanlässen teilgenommen haben.

Es ist wunderschön darauf zählen zu können, dass immer junge wettkampfbegeisterte Menschen nachkommen und durch den NSK-Thun resp. im NSK-Thun eine Plattform finden, bei welcher ihre Freude und ihr Enthusiasmus für den Langlauf- und Biathlonsport gefördert wird.

Jedoch liegt in meinen Augen bei uns als Gemeinschaft noch viel unausgeschöpftes Potenzial, die Kiddies abzuholen und sie für den kompetitiven Sport zu begeistern (mehr dazu findest du im Artikel „Aussicht“).

Zusammenfassend kann gesagt werden, wir hatten eine tolle Saison mit begeisterten jungen Menschen und diversen Herausforderungen – und es darf gesagt werden: Wir haben noch einiges an Arbeit vor uns

...

Fakten zu unseren jungen Mitgliedern, welche den Weg in ein Nachwuchskader gewählt haben:

Unsere Athletin der Kategorie U18 | Langlauf:

Elin Kiener gehört der BOSV-Trainingsgruppe2 an und geht auf die Sportmittelschule Engelberg. In Belangen Training wird sie von den zwei genannten Organisationen unterstützt.

Die Haupt-Wettkampfserie, an welcher sie teilgenommen hat, ist der BKW Swiss Cup und in zweiter Linie die regionale Wettkampfserie, die Raiffeisen Trophy. Ihre Betreuung lag hier in den Händen des BOSV's.

Unsere Athletin der Kategorie Frauen Jugend1 (U17) | Biathlon:

Elea Rieder, sie zählt zur BOSV-Trainingsgruppe2 und geht auf die Sportschule Feusi in Bern.

Sie hat die Swiss Challenger Cup- und teils Alpencup-Rennen bestritten, aber auch an Langlaufwettkämpfen teilgenommen. Im Training und an den Wettkämpfen wird sie vom BOSV betreut.

Unsere Athleten U16 | Langlauf:

Gil Messerli und **Dario Schuppisser** gehen beide auf reguläre Schulen in Thun und sind Teil der BOSV-Trainingsgruppe3. Auch bei Dario und Gil liegt die Verantwortung für Training und Wettkampf beim BOSV.

Die beiden sind diese Saison die nationale (Helvetia Trophy) und regionale (Raiffeisen Trophy) Cup Serie gelaufen.



Ignaz Kreuzer

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Wir leben Qualität.

schmid 
Küchenbau. Individuell. Kompetent.

www.schmidkuechen.ch
Industriestrasse 10, 3661 Uetendorf
033 223 41 00



GROSSEN SPORT KANDERSTEG

033 675 00 16

J0: Neues Feuer im NSK-Nachwuchs

Ausblicke ins Sommer- und Herbsttraining

Eine konkrete Planung für die warmen Jahreszeiten wirst du in diesem Jahr hier nicht finden, denn es ist noch offen, wie das Sommer- und Herbstangebot bei der NSK-J0 aussehen wird.

Wegweisend für dieses Angebot sollen die derzeit stattfindenden Gespräche und Sitzungen sein, in welchen die Wünsche und Ideen des NSK-Nachwuchses ermittelt und gebündelt werden. Und ja – wir suchen neues Feuer: Eltern, Angehörige, ehemalige Athleten, welche proaktiv mit Freude das Trainings- und Wettkampfgeschehen mitgestalten ...

Vielleicht bist du bereits Teil davon oder hast davon gehört. Möchtest du dich mit engagieren, dann melde dich bei uns.

In der NSK-J0 werde ich (Ignaz Kreuzer) nur noch bei Bedarf unterstützend und wenn gewünscht beratend tätig sein. Dies primär aus zeitlichen Gründen.

Da immer mehr von unseren Regio-Kader AthletInnen auf Sportschulen sind und auch der BOSV sein Trainingsangebot ausgebaut hat, bleiben nur noch einzelne ambitionierte J0's zurück. Deswegen haben wir entschieden, in der kommenden Saison das geführte J0- / Masters-Rollskittraining nicht mehr in der gehabt Form anzubieten. Die Masters werden sich wieder wie früher eigenständig organisieren.

Sobald es fixe Daten, definierte Zuständigkeiten usw. gibt, werdet ihr über die gewohnten Kanäle informiert.

Wir schauen mit Freude auf die kommende Saison und sind gespannt, wie sich unsere J0 entwickeln wird.

Ignaz Kreuzer



Foto oben: Mischa Joder an der Raiffeisen Trophy in Riffenmatt.



Foto: BOSV-Kader-Athleten Dario Schuppisser, Raiffeisen Trophy in Riefenmatt.

**PROBST**
OPTIK



Die besondere Art Brille zu tragen
Probst Optik · Marktgasse 17
3600 Thun · 033 223 23 88
www.probst.ch

Thun-Allmendingen
Restaurant Kreuz

Interview mit Simone Kiener – Herz und Seele des NSK Thun

Simone Kiener ist eine Schlüsselfigur beim NSK Thun und eine unverzichtbare Stütze des Klubs. In diesem Jahr feiert sie ihren 50. Geburtstag, den sie mit ihrem Ehemann Peter und ihren vier Kindern teilt. Beruflich bringt sie ihre Expertise als Co-Leiterin der Physiotherapie in der Orthomotion City Klinik ein.

Ihre Freizeit verbringt Simone am liebsten im Freien, wo sie die Natur in vollen Zügen geniesst. Ihre Leidenschaft für den Sport und die Gemeinschaft zeigt sich in ihrer Rolle im NSK Thun, wo sie als Sekretärin tätig ist. Simone ist fest davon überzeugt, dass die Förderung des Nachwuchses essentiell für die Zukunft eines jeden Sportklubs ist. Wie sie oft sagt: „Ohne Nachwuchs stirbt jeder Klub irgendwann aus.“



Interview

Simone, könntest du uns ein wenig über dich erzählen? Was sind deine Hobbys und Interessen ausserhalb des NSK Thun? Wie bist du zum nordischen Skisport gekommen und was fasziniert dich besonders an diesem Sport?

Neben meiner Arbeit als Physiotherapeutin bewege ich mich sehr gerne in der Natur, sei es auf dem Velo, zu Fuss, auf den Langlauf- oder Tourenskis. Zudem fiebere ich regelmäßig bei den Aktivitäten unserer vier Kinder mit, lese gerne und entdecke gerne die Welt.

Wegen eines Praktikums im Leukerbad während meiner Ausbildung habe ich meine ersten Langlaufskis gekauft. Ich finde die komplexe Bewegung, bestehend aus Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer, faszinierend.

Als Sekretärin des NSK Thun, welche Hauptaufgaben fallen in deinen Bereich und was geniesst du besonders an dieser Rolle?

Meine Aufgaben als Sekretärin umfassen die Protokollierung der Vorstandssitzungen und der Hauptversammlung. Zudem verfasse ich die Presstexte, wirke bei den Rennveranstaltungen mit und leite teils Trainings. Ich freue mich jeweils, wenn wir auf eine erfolgreiche Wettkampfveranstaltung zurückblicken können.

Welche persönlichen sportlichen Ziele verfolgst du und wie integrierst du diese in deinen Alltag?

In meinem Alter ist es sicher von Vorteil, abwechslungsreich zu trainieren. Da kommt mir zugute, dass ich viele verschiedene Aktivitäten gerne mache. Wenn möglich, setze ich mir ein grösseres Saisonziel. Sei es der Inferno Marathon, das Alpenbrevet, der Nationalpark Marathon, der Vasalauf oder der Gigathlon. Da ich ohne geregelten Trainingsplan trainiere, ist bei mir stets das Ziel das Ziel. Die Bewegung brauche ich, um Energie zu tanken und meinen Kopf zu leeren.

Gibt es bestimmte Ziele oder Visionen, die du für den Klub in der Zukunft realisieren möchtest?

Mit meiner Arbeit beim NSK Thun möchte ich vor allem dem Nachwuchs einen Rahmen bieten, den Langlaufsport ausüben zu können. Zudem funktionieren unsere Vereinsstrukturen nur, wenn genügend ehrenamtliche und freiwillige Arbeit geleistet wird und möglichst viele, die von solchen Strukturen profitieren konnten, später selbst in irgendeiner Form für einen Verein tätig sind. Mein Ziel ist daher, austretende JO-ler weiter in den Klub einzubinden.

Botschaft an die Mitglieder: Wie können die Klubmitglieder sich einbringen oder den Verein unterstützen?

Der Vorstand freut sich immer enorm über die tatkräftige und zuverlässige Unterstützung der Mitglieder bei der Organisation unserer Events. Aktuell sind wir auf der Suche nach einer Person für die Anmeldung und Betreuung der Wettkämpfe.

Zudem mangelt es auch uns an Trainern für die Leitung der JO-Trainings. Wer sich also in der einen oder anderen Funktion sehen würde, darf sich sehr gerne beim Vorstand melden.

Simone, herzlichen Dank für das Interview und dein Engagement für den NSK Thun.

Das schriftliche Interview mit Simone wurde von Ivan Schmid durchgeführt. Dies markiert den Beginn unserer Serie zur Vorstellung des Vorstands in der Klubzeitung.

Dres. med. dent. — Eidg. dipl. Zahnärzte
Spezialisten SSO für Rekonstruktive Zahnmedizin

Marktgasse 18 3600 Thun
Tel 033 / 223 37 35 Fax 033 / 223 40 24
mail@oetterli-kiener.ch www.oetterli-kiener.ch

- Abdeckung aller Gebiete der modernen Zahnmedizin
- Spezialisierung in Rekonstruktiver Zahnmedizin inklusive Implantologie
- **KIEFERORTHOPÄDIE** bei Frau Dr. med. dent. Eva Graf, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
- Attraktive Öffnungszeiten von 7:00 bis 20:00 Uhr
- Langjährige Betreuung durch dieselben Behandler
- Prophylaxe und Prävention durch ein erfahrenes Team aus 8 Dentalhygienikerinnen

Lust auf neue **4** Wände?



033 223 75 00 | immobuergin.ch

Zwischen Tradition und Triumph: Markus Jenni beim 100. Vasaloppet

Nach meiner zweiten Teilnahme am 75. Vasaloppet im Jahre 1999, habe ich mir auf die Fahne geschrieben entweder spätestens zu meinem 50. Geburtstag oder beim 100. Vasaloppet wieder am Start zu sein. Den 50. habe ich 2019 mit der Absolvierung des Vasaloppstrippeln (Ski, Bike, Run) eingelöst, und so fing ich vor einem Jahr mit der Planung der Teilnahme am 100. Vasaloppet an.

Sommertraining

Bereits im Juni begann ich mit dem Rollskitraining im Westamt und meinem zweiten Wohnort Stevenage, nördlich von London. Ende Juni konnte ich mich an einem Rollskirennen in der klassischen Technik des London Nordic Ski Club mit den Briten messen. Im Vergleich zum Vorjahr konnte ich die Lücke zum Sieger beträchtlich verkleinern. Nebst Rollski war ich oft zu Fuss und gelegentlich mit dem Rennvelo unterwegs. Läuferisch konnte ich mich dank der Trainings mit den Stevenage Striders wieder auf ein ganz ansprechendes Niveau steigern. Auch durfte Krafttraining nicht zu kurz kommen. Erfreulicherweise gibt es im Pure Gym Stevenage sogar einen SkiErg!

Einen weiteren Formtest gab es an meiner 20. Teilnahme am Jungfraumarathon, bei welchem ich zum ersten Mal einen Podestplatz in der Alterskategorie erreichen durfte. Leider musste ich auf die Teilnahme am zweiten klassischen Rollskirennens nach einem Trainingssturz und gleich zwei lädierten Daumen verzichten.

Vor Winterbeginn verbrachte ich mit meiner Partnerin Carol fünf Wochen in Brasilien, davon knapp zwei Wochen als Tourist in Salvador, Rio und den Iguaçuwasserfällen und den Rest bei ihren Eltern und Geschwistern in Recife. Unter der Woche mit Arbeiten (ist schon ein Privileg, wenn man nur eine Internetverbindung benötigt. Auch wenn der Arbeitstag gelegentlich auch bereits um 04.00 angefangen hatte) und an den Wochenenden mit Ausflügen in der Region. Da Lauftraining bei Temperaturen um die 34 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 80 % ziemlich belastend ist, stand während dieser Zeit vermehrt Krafttraining im Vordergrund.

Vorbereitung Winter

Am 9. Dezember absolvierte ich das erste Training auf Schnee. Schon bald musste das Training in die Höhe (Gurnigel/Jaunpass) oder Ferne (Goms) verlegt werden. Dabei habe ich regelmässig Trainings um die 60 km absolviert.

Mit der Teilnahme an der Diagonela stand nicht nur ein weiterer Formtest an, sondern auch die Qualifikation in einen vorderen Startblock (mind. Block 3) des Vasaloppets im Fokus.

Obwohl nicht optimal gewachst, reichte die Zeit von 3:33 trotzdem für die Qualifikation im 3. Block.

Nachdem die Cross-Country Events erfolgreich durchgeführt werden konnten, habe ich knapp drei Wochen bei meiner Tochter Céline und ihrem Freund in Naantali (westlich von Turku) verbracht und dabei von der praktisch vor der Haustür liegenden Loipe profitiert. Mit der Teilnahme am Kauha- und Finnlandia-Hiihto wollte ich versuchen, mich noch in den zweiten Startblock zu verbessern.



Am Kauha-Hiitho (55km) wurde weitere Läufer und ich nach dem Start relativ lange aufgehalten, da sich auf den nur zwei Spuren ein Läufer sich partout nicht von einer Frau überholen lassen wollte. So kam es dass rasch ein grosse Lücke entstand. Nachdem ich diese hinter mir gelassen hatte, konnten wir zu zweit weitere Läufer einholen und legten als 6er-Gruppe eine ordentliche Pace hin.

Als einziger hatte ich aber keine private Verpflegung auf der Strecke, was bis 11 km vor Schluss relativ gut aufging. Dann kam der Hammermann. Mit verschwommener Sicht und Schwindelgefühlen musste ich 1 km unterhalb des Bergpreises abreisen lassen. Für die Qualifikation für den zweiten Block wäre es aber auch ohne Abreissen wohl sehr knapp geworden.

Die letzten Tagen vor dem Finnlandia-Hiitho wurde es auch im Süden Finnlands sehr nass und mein letztes Training in Naantali habe ich eher aus dem Grunde gemacht, dass ich sagen konnte, ich sei in Finnland jeden Tag auf Ski gestanden.

Fortsetzung auf der nächsten Seite



DER *Schlaf* SPEZIALIST

BETTEN

Naturbetten | Wasserbetten
Klassische Betten...

WASSERBETTEN

Wartung, Installation und Reparatur
Transport und Einrichtung
bei Umzug | Zubehör

TEXTILIEN

Bettwäsche | Duvets | Kissen

Frutigenstrasse 46A | 3600 Thun | Tel: 078 776 44 92 | derschlafspezialist.ch



wenger
fenster

Telefon 033 359 82 82
www.wenger-fenster.ch



SPORTLICH UNTERWEGS
MIT WENGER FENSTER.

Markus Jenni beim 100. Vasaloppet (Teil 2)

Der Finnlandia fand dann auch bei Nassschnee statt. Gute Gelegenheit, die bis jetzt nicht in der Schweiz erhältlichen Nassschnee-Wachse von Rex zu testen. So kam es, dass ich zwar super gut die Steigungen aus dem Stadion herauslaufen konnte, bei der ersten längeren Abfahrt aber eingestehen musste, dass der Ski doch sehr langsam war und mir die meisten um die Ohren fuhren. Für die Psyche nicht gerade aufbauend. Um die Mitte des Rennens durfte ich aber feststellen, dass diejenigen mit den schnellen Skis in der Fläche und mit Doppelstock langsamer als ich unterwegs waren und ich Rang für Rang gut machen konnte. Auf der ersten Hälfte jeweils im Bereich 140-150 klassiert, war es in der zweiten Hälfte um die 110. Trotz der Aufholjagd, verpasste ich die Qualifikation für die zweite Gruppe deutlich.

100. Vasaloppet

Nach der Ankunft in Stockholm am Montagmorgen früh hiess es Mietauto abholen und danach direkt auf eine der Schäreninseln, wo Carol mit Tochter Gabriela bei einer Freundin das Wochenende verbracht haben. Nach ausgiebigem Frühstück ging es Richtung Mora, wo wir in Färnäs unser im vergangenen Mai reserviertes AirBnB bezogen.

Unter der Woche folgten noch ein paar kurze Trainingseinheiten daneben haben wir zusammen die Schwedische Kultur und die Umgebung von Mora genossen. Am Donnerstag hiess es personalisierte Startnummer abholen und Verpflegung während des Laufes organisieren. Die Verpflegung durch Enervit war zwar nicht gerade günstig, auf einen Hammermann wie am Kauha-Hiihto wollte ich aber verzichten.

Nach Erfahrungen am Finnlandia, wollte ich bei ähnlichen Bedingungen an meinem wichtigsten Rennen der Saison nicht den gleichen Fehler machen, und habe mich entschlossen, den Ski mit der grössten Struktur zu nehmen. Dieser ist zwar für Klister zu weich, aber etwas kürzer und einer dünnen Schicht Universal/Gold plus den aggressiven Nassschneewachs nur hauchdünn und in der Mitte der Abstosszone aufgetragen müssten gut genug sein.

Am Samstagmorgen war schon früh Tagwache, damit ich den Bus um 04.10 erreiche. Relativ entspannt ging es dem Start entgegen, wo uns Läufer leichter Regen und Open-Air ähnliche Verhältnisse erwarteten. Im Nachhinein hätte ich mich wohl besser gerade mit Rucksack für den Eintritt im Startblock angestellt, anstatt diesen zuerst abzugeben.

Eine Viertelstunde vor dem Start, liess der leichte Regen nach, sodass ich nach Entledigen des Wärmedresses mehr oder weniger trocken starten konnte.

Wie erwartet musste ich in der ersten Steigung mit durchschnittlich 10% teilweise anstehen, primär, weil die Möchtegern-Profis mit ihrer Doppelstock-Only Strategie fast retour kamen und meist nur tandeln konnten. Für die ersten drei Kilometer benötigte ich fast 28 Minuten. Die ganz hinten gestarteten allerdings über eine Stunde....

Oben angekommen lag ich auf Position 1658 ich fand relativ rasch in einen guten Rhythmus und ich konnte meine Aufholjagd starten. Viele Doppelstöckler hatten oben ihre Körner bereits verschossen.

Meine gewachsenen Ski waren auch im Vergleich zu den Doppelstock- und Skatingskis extrem schnell und der Grip war gut genug, um Aufstiege mit dem Diagonalschritt zu bewältigen und die Muskeln durch gelegentliche Eintaktschritte zu entlasten.

In der Hälfte des Rennens wurde mir zudem bewusst, dass ich mein erstes Ziel, eine Zeit unter 6 Stunden, erreichen kann. Dank der regelmässigen Zufuhr von Kohlenhydraten und dem Wissen, dass ich am Ziel von Carol erwartet wurde, konnte ich meine Pace bis zuletzt durchhalten. Den Maximalpuls erreichte ich auf der Zielgeraden, wo ich den letzten Läufer noch mit einem Ausfallschritt auf dem letzten Meter «überholen» konnte. **Mit einer Zeit von 5:41:15 war ich deutlich unter den sechs Stunden und mit Rang 942 bei den Herren und 999 Overall habe ich auch mein zweites persönliches Ziel, eine Rangierung unter den ersten 1000, erreichen können.**



Wenn es die Gesundheit erlaubt, möchte ich im August 2024 noch zwei weitere Male in Mora einlaufen: am 10. August steht der Cykelvasan und am 17. der Ultravas an dem Programm.

P.S: Zum Saisonschluss bin ich nochmals in den Norden gereist. Die Teilnahme am Birkebeiner war ein spontaner Entscheid anfangs Februar, nachdem ich gewusst hatte, dass viele Oberwiler, Grossen Fredy und Co und Ruedi Heimann als Reiseleiter dabei sind. Wegen schlechtem Wetter wurde dieser auf den Sonntag, unserem Rückreisetag, verschoben. Zur Auswahl standen ein teures Umbuchen oder die Teilnahme am TurBirken am Freitag. Wir sind dann geschlossen am Freitag gestartet. Wäre eigentlich einen Beitrag wert.

HOTEL des Alpes KANDERSTEG

Hotel und Restaurant mit Blick auf das Muggenseeli und Bergpanorama.
Schönes Restaurant mit Sonnenterrasse, gemütlicher Gaststube und heimeliger Hotelbar.

Familie
Elsbeth und Burkhard Prentler
3718 Kandersteg
Tel. 033 675 11 12



www.myedelweiss.ch

Schweiz. Langlaufschule Edelweiss
Urs Niedhart, Bahnhofstrasse
3718 Kandersteg
Tel. 033 675 07 78

...hinterlässt Spuren!

Klubmeister Interview: Severin Müller über Disziplin, Erfolg und die Leidenschaft für Ski-OL

In der schneebedeckten Landschaft des Wintersports verbindet Severin Müller seine Leidenschaft für den Langlauf mit der Präzision des Orientierungslaufs zu einer beeindruckenden sportlichen Disziplin: dem Ski-OL.

In einem exklusiven Interview erzählt der junge Athlet und Student der Betriebsökonomie und Sportmanagement von seinen Wurzeln im Sport, den Herausforderungen und Triumphen seiner bisherigen Karriere und gibt Einblicke in seine Trainingsroutinen sowie die Philosophie, die ihn antreibt.

Severins erfrischende Perspektiven und motivierenden Worte sind eine Inspiration für jeden, der sich sowohl in sportlichen als auch in persönlichen Disziplinen verbessern möchte.



Steckbrief

Vollständiger Name: Severin Müller

Geburtsdatum und -ort: 22.11.1999 in Thun

Im Klub seit: ca. 2010

Beruf/Ausbildung: Student Betriebsökonomie und Sportmanagement und Trainee Marketing bei Datasport

Lieblingsort zum Trainieren: Seiser Alm im Sommer und Äkäslompolo im Winter

Bestes Rennen/Ergebnis bisher: 3. Rang Studenten WM 2024 Middle

Lieblingssportler/in: Peter Northug

Bevorzugte Wettkampfverpflegung: Powerbar Vanille Gel

Musik, die dich vor einem Rennen motiviert: Zuerst Kraftklub und als letztes Lied "Unstoppable"

Ein Buch oder Film, der dich inspiriert hat: "Alone on the Wall" von Alexander Honold

Dein Motto oder Lebensspruch: EAT PASTA SKI FASTA



Severin, kannst du uns erzählen, wie du zum Langlauf und Ski OL gekommen bist? Gab es ein Schlüsselerlebnis?

Ein Schlüsselerlebnis gab es nicht. Ich komme aus einer OL Familie, und im Winter waren wir schon von ganz klein auf immer auf den Langlaufski unterwegs. Da ist es relativ naheliegend, dass ich irgendwann zum Ski OL gekommen bin. Irgendwann wurde ich von Andri Jordi gefragt, ob ich mit ins Ski OL Lager kommen möchte und ab da war ich eigentlich öfter im Ski OL anzutreffen.

Diese Saison war besonders erfolgreich für dich. Auf welche Erfolge bist du am stolzesten und warum?

Das ist definitiv die Studierenden-Weltmeisterschaft in der Lenzerheide. Ich hatte bereits in der letzten Saison etwas Mühe mit der Motivation, habe aber immer gewusst, dass ich es besser kann, als ich es bisher tat. Als ich mir dann im Oktober noch das Schlüsselbein gebrochen habe, habe ich schon fast nicht mehr daran geglaubt. Darum bin ich sehr stolz, dass ich es immer durchgezogen habe und es trotzdem am Tag X geschafft habe, bereit zu sein. Dass ich dann mit 2 Medaillen und einem Diplom wieder nach Hause gehe, hätte ich nie erwartet.

Du bist auch unser Klubmeister geworden. Wie fühlt es sich an, diesen Titel zu tragen?

Die Klubmeisterschaft ist für mich immer ein ausgezeichnete Formtest zum Jahresstart. Zudem war es oft ein Vergleich mit meinen Brüdern. Den Titel Klubmeister zu tragen bedeutet darum für mich vor allem, dass ich schneller war als sie.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

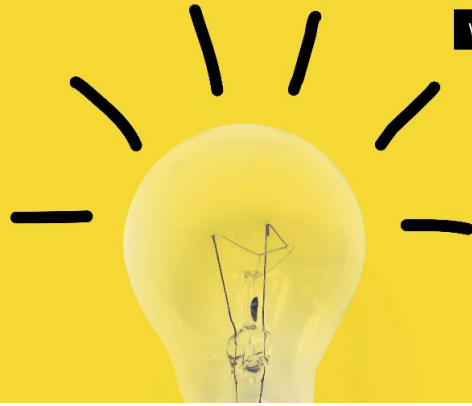
— Geschäftsentwicklung für KMU

WALPEN GMBH

Transformation Strategie Marketing

Ihr Partner in Thun und im Berner Oberland für Ihre wirkungsvolle Unternehmensstrategie, umfängliches Marketing und effektive Transformation.

René Walpen
+41 79 437 26 40
www.walpen.swiss



Boots-Sattlerei
Auto-Sattlerei
Abdeckungen
Polsterungen

Fabrikstrasse 21
3800 Interlaken
Tel. 079 564 39 92

info@bruegger-sattlerei.ch
www.bruegger-sattlerei.ch

THOMAS
BRÜGGER
SATTLEREI

Klubmeister Interview: Severin Müller (Teil 2)



Training und Disziplin sind sicherlich ein grosser Teil deines Erfolgs. Wie sieht ein typischer Trainingstag für dich aus?

Das kommt immer ganz darauf an, wie viel Zeit ich neben der Arbeit und dem Studium noch habe. Normalerweise versuche ich am Morgen ein Krafttraining oder ein gemütliches Ausdauertraining zu machen, danach essen, lernen und dann am Abend noch ein weiteres Ausdauertraining.

Was motiviert dich, auch an schwierigen Tagen weiterzumachen und dich stetig zu verbessern?

An schwierigen Tagen versuche ich mich immer an schöne Erlebnisse oder Erfolge zu erinnern. Dies erinnert mich daran wie viel Spass es macht und wie schön es ist an guten Tagen. Wenn das bisher nicht reicht, suche ich mir gerne jemanden, der mitkommt zum Trainieren, damit ich nicht alleine gehen muss.

Gibt es spezielle Techniken oder Strategien im Langlauf und Ski OL, die du für besonders wichtig hältst?

Im Ski OL ist Doppelstock wohl die wichtigste Technik, da wir viel auf den schmalen Spuren unterwegs sind. Zudem gibt es eine weitere Spezialtechnik, der Ski-O-Schritt. Dieser ist eigentlich eine Mischung aus dem Sittoneschritt und dem Ausfallschritt. Wir brauchen das vor allem, wenn die schmale Spur leicht ansteigt.

Wie gehst du mit Niederlagen um und was lernst du daraus?

Ich finde, dass man aus jeder Niederlage etwas lernen und verbessern kann. Wichtig ist nach einem Rennen zu überlegen, was nicht gut lief und versuchen, das nächste Mal besser machen. Dies gelingt mir aber auch nicht immer. Manchmal ist es auch okay, einfach eine Stunde wütend zu sein.

Hast du Vorbilder oder Inspirationen im Sport, die dich in deiner Karriere beeinflusst haben?

Nicht konkret. Es gibt viele Menschen und Sportler, die mich durch ihr Verhalten oder ihre Art sehr inspirieren. Ich versuche mir da oft einiges für meine Karriere und mich mitzunehmen.

Was würdest du Mitgliedern unseres Klubs raten, die ihre Leistungen im Langlauf oder Ski OL verbessern möchten?

Ich finde, das wichtigste ist immer Spass zu haben. Einerseits an den Wettkämpfen, aber auch am Training. Wenn der Spass vorhanden ist, geht auch das nötige Training viel leichter. Um sich dann auch verbessern zu können oder zu wollen, finde ich es ganz wichtig, sich ein Ziel zu setzen. Egal, ob das ein Wettkampfziel ist, oder auch etwas Einfacheres wie den 1:1 Schritt zu verbessern. Wenn man weiss, wieso man etwas macht, fällt alles leichter.

Welche Ziele hast du dir für die kommende Saison gesetzt, und gibt es besondere Herausforderungen, auf die du dich vorbereitest?

Für die nächste Saison habe ich mir noch keine spezifischen Ziele vorgenommen, weil ich eine Auszeit vom Ski OL nehmen werde, um mich auf meine berufliche Karriere zu konzentrieren. Ich werde Anfang Winter schauen, wo es schöne Läufe geben wird und mich wohl auf diese konzentrieren. Einzig den 2. Februar habe ich mir bereits wieder notiert! ;)

Severin, herzlichen Dank für die spannenden Antworten und weiterhin viel Erfolg auf deinem Lebensweg.

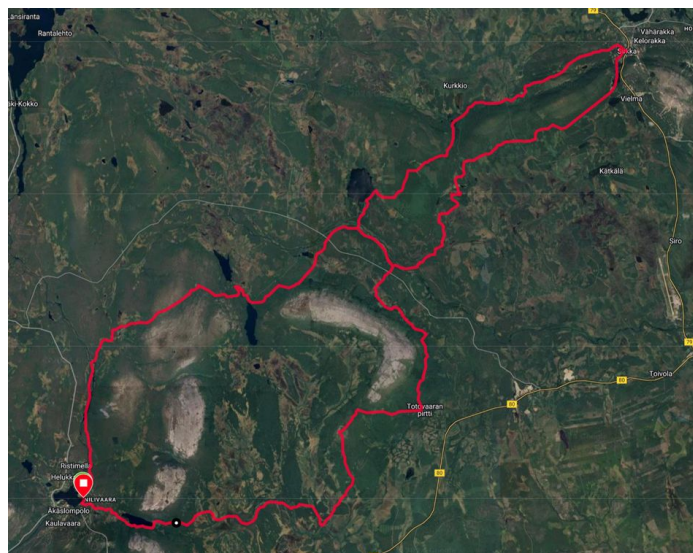
Das schriftliche Interview mit Severin wurde von Ivan Schmid durchgeführt.



Äkäslompolo – Levi – Äkäslompolo: 100 km

Durchquerung Finnisch Lapplands

Ein Erlebnisbericht von Cornelia und Lukas Bähler (Teil 1)



Cornelia und ich hatten schon lange das gemeinsame Ziel, an einem Tag eine dreistellige Kilometerzahl auf den Langlaufskis zurückzulegen. Nach mehreren Saisons, in denen dieses Vorhaben unerreicht blieb, starteten wir die Saison 2023/24 mit viel Ehrgeiz. Im Goms absolvierten wir unsere ersten Trainingsläufe auf einer kurzen Kunstschnelloipe und erreichten dort täglich etwa 40 km. Diese erste Erfahrung war sowohl physisch als auch mental anspruchsvoll, da das ständige Kurven und Runden eine grosse Herausforderung darstellten.

Im Laufe der Saison steigerten wir unsere Leistungsfähigkeit deutlich. Am Weihnachtstag erzielten wir auf dem Gurnigel eine Strecke von 50 km, und kurz vor dem Jahreswechsel legten wir sogar 77 km zurück. Diese kontinuierliche Steigerung festigte unser Fundament für längere Distanzen, was wir mit zwei weiteren 50-km-Läufen im Januar und Februar bestätigten. Ein besonders harter Test erwartete uns im Lötschental mit einer Strecke von 74 km.

Als der Winter sich aus der Schweiz zurückzog, richteten wir unseren Blick nach Norden. Äkäslompolo in Finnisch Lappland, umgeben von einem ausgedehnten Netz aus 300 km Loipen, war unser ausgewähltes Ziel. Unsere 14-tägigen Ferien dort waren bereits seit September gebucht, zusammen mit neun weiteren Kolleginnen und Freunden. Das vertraute Loipennetz in Äkäslompolo inspirierte uns dazu, unsere Grenzen zu erweitern. Wir planten, mit dem Bus nach Levi zu fahren und von dort aus die Strecke zurück nach Äkäslompolo zu laufen. Doch bald entschieden wir uns für die ehrgeizigere Route: Hin und zurück auf Skiern ohne Busunterstützung.

Unsere Streckenplanung war präzise. Wir wollten in nördlicher Richtung starten, hinter dem Pyhänturi nach Osten abbiegen, das Aakenuspiirtti als Verpflegungsstation nutzen, dann das Loipennetz von Levi erreichen und in Levi selbst wenden. Der Rückweg führte uns auf einer leicht anderen Route zurück zum Aakenuspiirtti und dann über den Totovaara wieder nach Äkäslompolo. Insgesamt beschrieb unsere Route eine schräg stehende Acht, mit insgesamt fünf Anstiegen und 1300 Höhenmetern.

Der ideale Tag für unsere Tour war der 26. März 2024. Mit langen Tagen und stabilen Wetterbedingungen waren die Voraussetzungen ideal. Wir starteten um 9.45 Uhr bei -11 Grad. Trotz der anfänglichen Kälte stellte sich das Wetter als angenehm heraus, sobald wir die Talsenke verliessen. Die Loipen waren kompakt und schnell, was uns ein zügiges Vorankommen ermöglichte.



Den vollständigen Bericht der Tour von Cornelia und Lukas, durch Finnisch Lappland, finden Sie auf der Website des Nordischen Skiklubs Thun unter www.nskthun.ch.

Äkäslompolo – Levi – Äkäslompolo: 100 km

Durchquerung Finnisch Lapplands

Ein Erlebnisbericht von Cornelia und Lukas Bähler (Teil 2)

Unsere Route führte uns durch wunderschöne, wechselhafte Landschaften, die uns an den Jura erinnerten. Der strahlend blaue Himmel und die weitläufigen weissen Flächen boten eine traumhafte Kulisse. Unsere erste Verpflegungspause im Aakenuspiirtti, einem gemütlichen Holzhaus, gab uns die nötige Energie, um die Tour fortzusetzen. Trotz der niedrigen Temperaturen von -30 Grad in der Nacht zuvor war das Innere des Hauses nur leicht geheizt.



Die Szenerie passte! Dadurch, dass wir die Strecke schon kannten, konnten wir das abschliessende Teilstück in Richtung Sonnenuntergang aus vollen Zügen geniessen. Auch wenn die Beine nicht mehr immer von allein liefen, zur Entlastung in die Spur gewechselt wurde und im Doppelstock weitergeschoben wurde. Ein Kampf oder Krampf war es nicht. Vielmehr herrschte grosse Vorfreude, auf den bevorstehenden Moment, wenn die Distanzanzeige auf der GPS-Uhr demnächst den Sprung machen wird. Und um 18:58 Uhr, nach 8h «Reisezeit» und einem in Flammen stehenden Horizont war es geschafft! Merci Cornelia, es war mir eine Ehre, dies mit dir erlaufen und erleben zu dürfen.

Dass wir zu diesem Zeitpunkt noch 5 km von der warmen Stube entfernt waren, braucht hier nicht erwähnt zu werden 😊



Nachdem wir Levi erreicht und dort kurz Rast gemacht hatten, um unsere Energiespeicher aufzufüllen, setzten wir unsere Reise fort. Die zweite Hälfte der Strecke bot neue Herausforderungen, darunter unerwartete Anstiege und Abfahrten, die unsere Kräfte forderten. Trotzdem gelang es uns, den Rückweg mit Freude und Motivation zu meistern.



NORDISCHER SKIKLUB THUN



Die JO NSK Thun ist die Langlauf-Nachwuchsabteilung des Nordischen Skiklubs Thun (NSK). JO steht für Jugendorganisation und wir bieten für unseren Nachwuchs diverse Trainings das ganze Jahr hindurch an. Den Kindern und Jugendlichen eine gute Ausbildung im Bereich Langlauf anzubieten, ist seit mehreren Jahren ein Anliegen des NSK Thun.

Langlaufen Lernen Leichtgemacht

INTERESSIERT?



Wer: ab 7 Jahren



Wann: Mittwoch- oder Samstagnachmittag



Wo: Kandersteg, Aeschiried, Heimenschwand oder Eriz

Anmeldung und weitere Informationen:

nachwuchs@nskthun.ch



SWISSski

